

El sodio

¿Qué es el sodio? Es un mineral que se encuentra naturalmente en los alimentos.

¿Por qué lo necesitamos? El cuerpo necesita el sodio para mantener el equilibrio de los líquidos, controlar la presión arterial, permitir que trabajen los nervios, y ayudar a la relajación muscular.

¿Cuánto necesitamos?

- 500 miligramos (mg) de sodio ($\frac{1}{4}$ cucharadita de sal) por día
- 1 cucharadita de sal tiene 2000 mg de sodio
- Conserve el nivel de sodio por debajo de 2300 mg ($1 \frac{1}{8}$ cucharadita de sal) por día.



¿Cómo puede controlar su consumo de sodio?

- Lea la información sobre sodio en la etiqueta con información sobre nutrición.
- Los alimentos envasados o procesados (alimentos que se venden en latas, cajas, o paquetes) tienen un contenido más alto de sodio. Procure comprar alimentos con menor contenido de sodio o "sin sal agregada".
- Intente no agregar sal mientras cocina y en la mesa.
- Siempre pruebe la comida antes de agregar sal.
- Escoja sal gruesa. La sal marina tiene un nivel levemente inferior de sodio.
- Sazone su comida con hierbas, especias, aderezo sin sal, vinagre o jugo de limón en lugar de sal.



Algunas personas son muy sensibles al sodio. Tal vez tengan un problema con el sodio y la presión arterial alta. Estas personas deben tener cuidado y no consumir demasiado sodio.

